



41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

0000

Berndt, Roland

00: Erfurt

00: 1119

00: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

0000:

Senioren M60 (60-69 Jahre)

000: 52:51

00: 11.35 km/h

0000: 5:17 min/km

00000/000: 349 (of 637)

00000/0: 311 (of 493)

000000: 31:35

00000: 8(of 24)

0000000: 43:58

0000

0000

000

Runde	km	min	min/km	-	-	km	min	km	min	min/km	-	-	km	min
	km	min	min/km	-	-	km	min	km	min	min/km	-	-	km	min
Runde Langstrecke	2.00	11:02	5:30	12	2:34	323	4:45	2.00	11:02	5:30	7	0:20	253	4:45
Runde Langstrecke	2.00	10:35	5:17	8	1:48	336	4:12	4.00	21:37	5:24	7	0:34	276	8:57
Runde Langstrecke	2.00	10:28	5:14	7	1:32	310	4:00	6.00	32:05	5:20	7	0:38	381	12:57
Runde Langstrecke	2.00	10:31	5:15	5	1:32	298	4:07	8.00	42:36	5:19	6	0:32	378	17:04
Leichtathletikhalle	2.00	10:15	5:07	5	1:27	297	4:12	10.00	52:51	5:17	8	8:53	311	21:16